





Corona Hometraining-programm 3-5 min Warm up

20 min Hauptteil 3-5 min Cool down

<u>PROGRAMM</u>	
Warm up 3-5 min	Gemeinsam : Knee Hugs / Quadrizeps Streck L / R dynamisch YTW airplanes / Shoulder Gators , kreiseln .
Erklärung Hauptteil	Genau wie in den bisherigen Programmen : Sucht euch von den 3 Übungen eine für euch geeignete Variante aus. Macht eine Pause zwischen jeder Übung aber legt sofort wieder los wenn ihr euch für die nächste bereit spürt . Die 3 Übungen vervollständigen eine Runde , d.h. nach Übung 3 wieder von vorne beginnen , Ziel ist es in den 20 min so viel Runden wie ihr könnt zu schaffen . Dieses Programm ist für eure nächsten 3-4 Trainingseinheiten . Eigentlich müsstet ihr immer mehr Runden (Übungen) schaffen . Wir werden das dann mal auf dem Training testen ;) Viel Spass Timer auf 20 min Countdown stellen , und los geht's
Übung 1	Knie Liegestütz mit angehobenen Füßen : Ausgangsposition wie in der Liegestütz aber wir sind auf den Knien abgestützt .Die Füße werden nach oben hin angewinkelt und berühren während der Bewegungsausführung nie dabei den Boden . Hände sind etwas weiter aussen als die Schultern ,Blick nach vorne richten , Rücken gerade , dann Liegestützen ausführen . Bei der 2 Variante : Stossen wir uns mit den Armen vom Boden weg ,Arme beim abstoßen ganz durchstrecken , beim aufangen mit Armen mit abbremsen .
Variante 1 10 – 12 x	
Variante 2 8 – 10 x	Keine Fotos !!!!!!!!!!!!!

<p>Übung 2</p>	<p>Crab Reaches : Ausgangsposition . Die Knie werden an den Oberkörper rangezogen , die Arme werden etwas weiter als unsere Schultern nach hinten versetzt . Po wird angehoben und während den Wiederholungen auch nicht mehr auf dem Boden abgesetzt . Dann heben wir unser Becken soweit an bis wir mit unseren Oberschenkel , Oberkörper eine gerade Linie bilden . Dann wieder absenken . Bei der 2 Variante beim hochkommen den Arm in Richtung der überliegenden Schulter hin durchstrecken .</p>
<p>Variante 1 10 – 12 x</p>	 <p>Variante 2 8 – 10 x</p> 
<p>Übung 3</p>	<p>Seitlicher Ausfallschritt : Ausgangsposition Füße in Hüftbreite und Parallel stellen . Dann ein Fuss weiter nach aussen hinstellen und in das Knie so tief es geht absenken . Gerader Rücken , Blick nach vorne . Arme beim absenken mit anheben bis die Hände sich auf der Höhe der Ohren befinden . Dann wieder hoch in die Ausgangsposition zurück. Bei der Variante 2 : In der Ausgangsposition abwechselnd L / R Mae Geri .</p>
<p>Variante 1 6 x R / L</p> <p>Variante 2 5 X R / L</p>	 <p>Aufpassen dass das gebeugte Knie in die Richtung der Zehenspitzen geht</p> <p>Keine Fotos !!!!!!!!!!!!! In der Startposition abwechselnd L/R mit Mae Geri !!!</p>

